



EKSAMEN & PRÆSTATION FIND DIT STED

Dit navn: _____ Dato: _____

Disse worksheet er en del af selvhypnose-kurset - EKSAMEN & PRÆSTATION.

DIT STED er et sted, hvor du forestiller dig, du føler dig rigtig godt tilpas. Et sted, hvor du føler dig rolig, afslappet, fri og fyldt med dejlige følelser.

DIT STED kan være et sted du kender og hvor du har været, eller det kan være et "fantasisted", som du kan drømme dig hen til.

DIT STED er måske ude i en have, hvor du sidder på en smuk bænk eller måske er DIT STED på en strand, hvor du står i sandet, og kigger ud over vandet. DIT STED kan også være i den lysning i skoven, du så tit kommer forbi eller det kan være derhjemme i din yngligsofa med puder bag ryggen.

Spørgsmålene på de næste sider skal hjælpe dig med få sat så mange BILLEDER, LYDE, DUFTE, FØLELSER og FORNEMMELSE på DIT STED som muligt.

TUREN HEN TIL DIT STED

Du har også brug for en lille tur - hen til dit sted. Turen bruges til fordybelse af din selvhypnose og til at skabe den bedste fornemmelse for at *ankomme* til dit sted.

Er dit sted *indenfor* - fx. i din sofa i stuen, kan turen f.eks. starte ved, at du kommer ind af fordøren og går gennem huset/lejligheden - hen mod dit sted i sofaen.

Er dit sted *udenfor* - fx. på en strand, kan turen måske starte der, hvor du har parkeret din bil hvorfra du så går ad en lille sti - ned mod dit sted på stranden.

LAV EN TEGNING

Du kan også lave en lille tegning, der viser DIT STED - måske set fra oven. Den behøver ikke være hverken nøjagtig eller flot tegnet - den vil hjælpe dig med at huske stedet. Se eksempel på sidste side.

Spørgsmålene på de næste sider skal hjælpe dig med at beskrive DIT STED, så du får så meget fornemmelse af stedet som muligt - både fysisk og følelsesmæssigt.



BESKRIV DIT STED

1. Hvor er DIT STED?

Beskriv dit steds *placering*. I sofaen, på bænken i haven, lysningen i skoven, på stranden osv.

2. Hvad kan du se på DIT STED?

Beskriv hvad du kan *se*, når du er på dit sted. Naturen, bygninger, himmel, indretning, vand osv.

3. Hvordan er der på DIT STED?

Beskriv om det er morgen/dag/aften, køligt/lunt. Om du er der alene eller sammen med nogen.



BESKRIV DIT STED

4. Hvad kan du høre på DIT STED?

Beskriv hvis der er lyde - f.eks. lyden af bølger, fugle, snak, musik.

5. Hvad kan du dufte på DIT STED?

Beskriv hvad du kan dufte - f.eks kaffe, nybagt brød, hav, saltvand, nyslået græs, efterårets blade osv.

6. Hvad kan du mærke på DIT STED?

Beskriv hvad du kan mærke - f.eks. puderne i ryggen, vinden i ansigtet, dine tæer i sandet osv..



EKSAMEN & PRÆSTATION FIND DIT STED

LÆR DIT STED AT KENDE

Du har nu beskrevet DIT STED, du har måske også lavet en lille tegning. For at få DIT STED til at være endnu mere "synligt" for dig - kan du forstærke fornemmelsen af det ved at gøre følgende:

- 1) Læs dine beskrivelser igennem igen - og forestil dig det hele så godt du kan.
- 2) Sig det gerne højt for dig selv - fortæl om det, beskriv det, kig på tegningen.
- 3) Fortæl og beskriv gerne DIT sted overfor en anden - en god ven/veninde, familiemedlem, kæreste.

LAV EN TEGNING

Du kan også lave en lille tegning, der viser DIT STED. - måske set fra oven. Den behøver ikke være hverken nøjagtig eller flot tegnet - den vil hjælpe dig med at huske stedet.

Tegn gerne ind, hvad du kan se fra DIT STED - f.eks. hækken, den lille ø ude i vandet, skoven til venstre osv. Tegn også den lille tur fra hvor du kan starte og gå turen hen til DIT STED.

Sæt et kryds eller et hjerte der, hvor du gerne vil være, stå eller ligge på din tegning.

